FICHA DE TREINO FEMININA

INICIANTES 3 - SEGUIR POR 8 SEMANAS



PARA ASSISTIR O VÍDEO CLIQUE NO PLAY QUE ESTÁ EM FRENTE AO EXERCÍCIO

DIA 1

PERNAS

	AQUECIMENTO NA ESTEIRA	5 MINUTOS	
	ELEVAÇÃO PÉLVICA C/ BARRA + CADEIRA ABDUTORA	5 SÉRIES 1ª -15 REP/2ª -15 REP/3ª -15 REP 4ª - 15 REP / 5ª 15 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES (DEPOIS DE FAZER OS DOIS EXERCÍCIOS)
	GLÚTEOS CABO PERNA ESTENDIDA	10 SERIES DE 10 REPETIÇÕES (FAZER COMO UMA PERNA EM SEGUIDA FAZER COM A OUTRA PERNA)	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES (DEPOIS DE FAZER COM AS DUAS PERNAS)
	AVANÇO SMITH	4 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -15 REP 3ª -12 REP / 4ª - 10 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	LEG PRESS 45° PÉS ABDUZIDOS	4 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -15 REP 3ª -12 REP / 4ª - 12 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	CADEIRA EXTENSORA	3 SÉRIES DE DROP SET 1ª - 10-10-10 (DROP SET DECRESCENTE) 2ª - 10-10-10 (DROP SET DECRESCENTE) 3ª - 10-10-10 (DROP SET DECRESCENTE)	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	PANTURRILHA EM PÉ+ PANTURRILHA NO LEG PRESS 45°	10 SERIES DE 10 REPETIÇÕES	10S INTERVALO ENTRE AS SÉRIES (DEPOIS DE FAZER OS DOIS EXERCÍCIOS)

FICHA DE TREINO FEMININA

INICIANTES 3 - SEGUIR POR 8 SEMANAS



PARA ASSISTIR O VÍDEO
CLIQUE NO PLAY QUE ESTÁ
EM FRENTE AO EXERCÍCIO

DIA 2

GLÚTEOS/ TRONCO CARGA MODERADA

	CADEIRA ABDUTORA	10 SERIES DE 10 REPETIÇÕES	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES (DEPOIS DE FAZER COM AS DUAS PERNAS)
	CRUCIFIXO MAQUINA	3 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -15 REP 3ª -15 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	FLEXÕES DE BRAÇO	3 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -15 REP 3ª -15 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	PUXADOR ALTO COM TRIÂNGULO	3 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -15 REP 3ª -15 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	REMADA CURVADA PEGADA PRONADA BARRA	4 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -15 REP 3ª -15 REP / 4ª - 15REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	ELEVAÇÃO LATERAL	4 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -15 REP 3ª -12 REP / 4ª - 12 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	ELEVAÇÃO FRONTAL	3 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -15 REP 3ª -15 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	DESENVOLVIMENTO ARNOLD PRESS C/ HALTER	3 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -15 REP 3ª -15 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	CRUCIFIXO INVERSO C/ HALTER	4 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -15 REP 3ª -15 REP / 4ª - 15REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	ROSCA DIRETA CABO EM PÉ + TRÍCEPS CORDA EM PÉ	4 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -15 REP 3ª -15 REP / 4ª - 15REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	HIPEREXTENSÕES DE LOMBAR	4 SÉRIES 1ª - 20REP/ 2ª -20 REP 3ª -20 REP / 4ª - 20 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	PRANCHA	3 SÉRIES DE 2 MINUTO CADA	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	ABDOMINAL CRUNCH	4 SÉRIES 1ª -30 REP/ 2ª -30 REP 3ª -30 REP / 4ª - 30 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	30MIN DE CÁRDIO NA ESTEIRA (140 A 160BPMS)		

TREINADOR - JÚLIO BALESTRIN

60 DIAS PROJETO

FICHA DE TREINO FEMININA

INICIANTES 3 - SEGUIR POR 8 SEMANAS



PARA ASSISTIR O VÍDEO CLIQUE NO PLAY QUE ESTÁ EM FRENTE AO EXERCÍCIO

DIA 3

GLÚTEOS/POSTERIOR/PANTURRILHA

	CADEIRA ABDUTORA	10 SERIES DE 10 REPETIÇÕES	10S INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	ELEVAÇÕES PÉLVICAS MAQUINA OU BARRA	10 SERIES DE 10 REPETIÇÕES	10S INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	GLÚTEOS CABO PERNA ESTENDIDA + GLÚTEOS CABO PERNA FLEXIONADA	4 SÉRIES 1ª -12 REP/ 2ª -12 REP 3ª -12 REP / 4ª - 12 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES (DEPOIS DE FAZER COM AS DUAS PERNAS OS DOIS EXERCÍCIOS)
	STIFF	4 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -15 REP 3ª -15 REP / 4ª - 15REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	FLEXOR DEITADO C/ HALTER	4 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -15 REP 3ª -15 REP / 4ª - 15REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	MESA FLEXORA	4 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -15 REP 3ª -12 REP / 4ª - 12 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	LEG PRESS 45º COM PÉS ABDUZIDOS + PASSADAS LIVRES SEM PESO (30 PASSOS)	4 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -15 REP 3ª -12 REP / 4ª - 12 REP (LEG) + 30 PASSOS (PASSADAS)	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES (DEPOIS DE FAZER OS DOIS EXERCÍCIOS)
	PANTURRILHA EM PÉ + PANTURRILHA NO LEG 45º	10 SERIES DE 10 REPETIÇÕES	10S INTERVALO ENTRE AS SÉRIES (DEPOIS DE FAZER OS DOIS EXERCÍCIOS)
	30MIN DE CÁRDIO NA ESTEIRA (140 A 160BPMS)		

FICHA DE TREINO FEMININA

INICIANTES - SEGUIR POR 8 SEMANAS



PARA ASSISTIR O VÍDEO
CLIQUE NO PLAY QUE ESTÁ
EM FRENTE AO EXERCÍCIO

DIA 4

CÁRDIO + ABDÔMEN

CÁRDIO: 60 MIN ESTEIRA/TRANSPORT
(140 A 160 BPMS)

+

PRANCHA ABDOMINAL 5 SERIES DE 2 MIN
ABDOMINAL CRUNCH BANCO RETO C/ PESO 4 SERIES DE 30 REPETIÇÕES

FICHA DE TREINO - MULHERES

SEGUIR POR 8 SEMANAS

Dia 5 - repete dia 1

Dia 6 - repete dia 4

Dia 7 - descanso

Semana seguinte:

Dia 1 - repete dia 3

Dia 2 - repete dia 2

Dia 3 - repete dia 1

Dia 4 - repete dia 4

Dia 5 - repete dia 3

Dia 6 repete dia 4

Dia 7 descanso

SEMANA SEGUINTE: REINICIE DESDE O COMEÇO